

Розвиток окремих рухових якостей на заняттях зі спеціальними медичними групами

О.В. Захарова, викл.

Державна льотна академія України

На виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в ДЛАУ створено спеціальні медичні групи.

Виходячи з того, що певна частина курсантів має різного роду відхилення у стані здоров'я, нашою кафедрою розробляються ряд заходів з метою сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартовування організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, можливого усунення відхилень у стані здоров'я, формування основних рухових умінь і навичок, необхідних для освоєння майбутньої професії і виховання потреби займатися фізичною культурою протягом усього життя.

Спеціальні медичні групи (СМГ) включають курсантів, котрі мають відхилення у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, які не є перешкодою для занять фізичною та психофізіологічною підготовкою, але потребують обмеження фізичних навантажень. Показання для СМГ – захворювання зі стійкою стадією хвороби при відсутності загострення і загрози загострення під дією навантажень, при відсутності ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи, збереженням лише деяких клінічних ознак захворювання, добрим загальним самопочуттям, відсутністю скарг, сприятливою реакцією організму на фізичні навантаження, яка досягнута завдяки заняттям фізичними вправами. Проаналізувавши літературні джерела з лікувальної фізкультури, спортивної медицини та теорії і методики фізичного виховання можна зробити висновок, що заняття у СМГ поділяють на два періоди: підготовчий і основний.

Підготовчий період продовжується не менше 1.0-1.5 міс.. Його завдання:

- підготувати серцево-судинну, дихальну системи й увесь організм до виконання фізичного навантаження;
- привити потребу до систематичних занять фізичними вправами;
- навчити курсантів визначати ЧСС і правилам самоконтролю.

У підготовчому періоді вивчаються індивідуальні особливості кожної особи, фізична підготовленість, особливості характеру. Перші 6-8 тижнів використовують необхідні спеціальні вправи у поєднанні із загальнорозвиваючими з урахуванням характеру захворювання, рівня функціональних спроможностей, індивідуального рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Особлива увага приділяється навчанню правильного поєднання дихання з рухами.

Основний період за тривалістю залежить від термінів індивідуальної адаптації кожної особи до фізичних навантажень. Стану здоров'я, пластичності та рухливості нервової системи.

Завдання основного періоду: підвищити загальну тренуваність і функціональні спроможності організму.

Для цього застосовуються загальнорозвиваючі вправи, елементи легкої атлетики, гімнастики, рухливі ігри за умови суворого дозування залежно від індивідуальних особливостей.

У СМГ керуються принципом різнобічного розвитку рухових якостей, уникаючи вузькоспеціалізованої спрямованості під час занять фізичними вправами.

Підрахунок пульсу здійснюється протягом 10 с 4 рази на кожному занятті: перед початком заняття, всередині його після виконання вправи з найбільшим навантаженням, після заняття у перші 10 – 15 с та через 5 хв після його закінчення.

До спеціального розвитку окремих рухових якостей можна приступати тільки досягнувши достатнього рівня фізичного розвитку і функціональної підготовленості.

Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях у стані здоров'я курсантів

1. Доцільно дотримуватися такої послідовності у розвитку окремих рухових якостей: розвивати витривалість до виконання помірної роботи, потім до більш інтенсивної, згодом силу, швидкість. Гнучкість і координаційні якості можна розвивати з перших занять. Розвиваючи витривалість неприпустимо доводити курсантів до значного стомлення. Доцільно змінювати вправи, робити інтервали у процесі виконання, оскільки причиною відставання може бути незадовільний функціональний стан нервової системи і висока стомленість під впливом одноманітної роботи.

2. Не форсувати заняття фізичними вправами, якщо причиною відставання у витривалості служить незадовільний стан опорно-рухового апарату, надмірна маса тіла, ураження центральної і периферичної нервової системи. У цьому випадку необхідні попередня підготовка кістково-м'язової системи та використання вправ помірною силового характеру, при яких переключають роботу з однієї м'язової групи на іншу.

3. Розвиваючи силу, не слід застосовувати вправи з граничним напруженням. Якщо порушення нервової регуляції перешкоджає розвитку сили, потрібно обережно використовувати вправи, пов'язані з навантаженням на хребет (надмірні згинання та ін.).

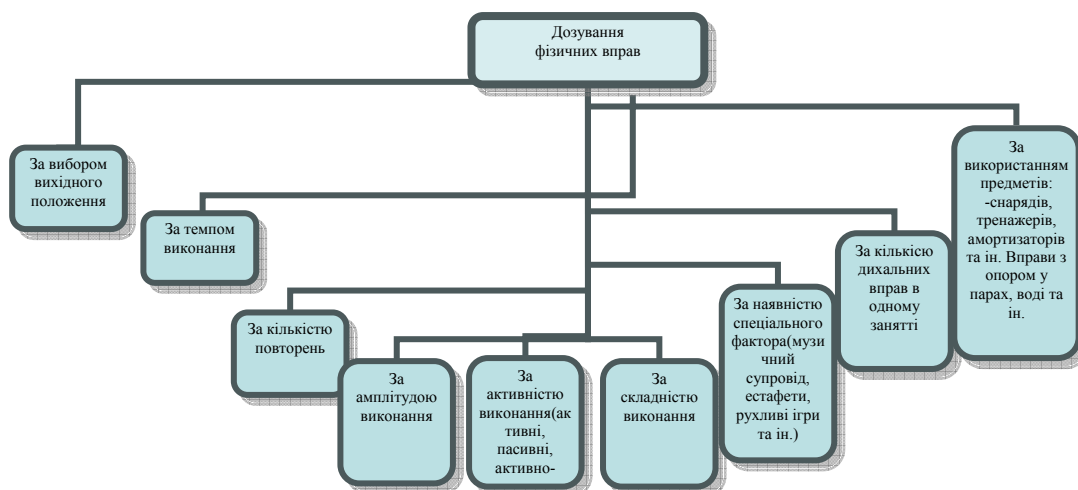
4. Розвивати швидкість, використовуючи різноманітні вправи, пов'язані зі швидким реагуванням за сигналом, і виконуючи рухи у високому темпі. При цьому враховувати наявність відхилень у стані опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Дозування фізичного навантаження

Дозування фізичного навантаження в оздоровчих цілях здійснюється підбором фізичних вправ і рухливих ігор, тривалістю вправ, кількістю повторень, вибором вихідних положень, застосуванням обтяжень, опору, прийомів полегшення і допомоги, а також зміною темпу і ритму рухів (див. табл. 1)

Ступінь навантаження у СМГ ретельно регламентується і контролюється. У початковому періоді занять застосовують вправи малої інтенсивності, котрі збільшують ЧСС на 25 – 30% її вихідного рівня (Фонарьов, 1983 р). Згодом використовують дозовані навантаження середньої інтенсивності, що підвищують ЧСС на 40 – 45%, а також вправи великої інтенсивності, які підвищують ЧСС на 70 – 80%. Субмаксимальні та максимальні фізичні навантаження у заняттях з курсантами СМГ не застосовують.

Таблиця 1



Список літератури

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / За ред. Професора В.В.Клапчука і професора Г.В.Дзяка. – К.: Здоров'я, 1985. – С. 90 – 103
2. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник / За ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2008 –С. 127 – 133
3. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Л.: Медицина, 1983. – 246 с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наук. Думка, 200. – 360 с.

Формування гармонійної особистості учня засобами фізичної культури

Ю.В Кисорець, *практичний психолог*,
В.В. Пузир, *вчитель фізичної культури*
 Кіровоградська гімназія нових технологій навчання

Формування школи майбутнього в місті Кіровограді передбачає виконання багатьох завдань, одним із основних є формування гармонійної особистості учня засобами фізичної культури. Перед школою постає завдання створити насичене і активне освітнє середовище, сприятливе для саморозвитку в ньому особистості дитини. Насиченість освітнього середовища досягатиметься максимальною відкритістю, варіативністю навчального процесу, спонтанністю педагогічного процесу в цілому, які зумовлять вільний пошук учням, батькам і вчителям оптимальних форм педагогічної взаємодії. Метою нашої школи є виховання учня, який буде лідером у своїй сфері, конкурентоспроможним, потрібним суспільству, впевненим у собі. Можна